

# 感染予防に努めよう！



「インフルエンザ」・「ノロウイルス」が流行する時期です。「手洗い」により、感染予防に努めましょう。

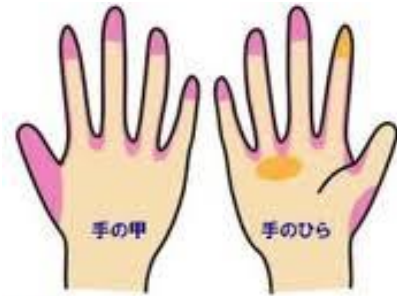
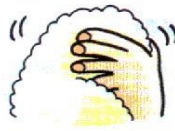
## 正しい手洗いの仕方

「インフルエンザ」や「ノロウイルス」などの ばい菌やウイルスの感染防止のためにも手洗いの習慣づけが大切です。

- 1 水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。
- 2 手のひら、甲、指の間をまんべんなく洗う。
- 3 手のひらを使って指先や爪の周囲をすり洗いする。



- 4 手首もよく洗う。
- 5 流水ですすぎ、石けんを完全に洗い流す。
- 6 清潔なタオルかペーパータオルで水気を拭き取る。



最も洗い残ししやすい部分  
やや洗い残ししやすい部分

### 【編集後記】

新年明けましておめでとうございます。今シーズンは12月に大雪が降り、まだまだ、除雪・排雪作業が急ピッチで行われております。1月・2月と気温の低い日が続きますので体調管理には十分にご注意下さい。本年も引き続き、札幌ひばりが丘病院をよろしくお願ひ致します。

札幌ひばりが丘病院 サービス向上委員会

### 外来診療時間

(内科) 月曜日～金曜日 午前 9:00 ～ 午後 12:00  
午後 2:00 ～ 午後 5:00  
土曜日 午前 9:00 ～ 午後 12:00

(整形外科) 月曜日～木曜日 午前 9:00 ～ 午後 12:00  
木曜日 午後 2:00 ～ 午後 5:00

受付時間 午前 8:30 ～ 11:30 / 午後 1:30 ～ 4:30

### 医療法人潤和会 札幌ひばりが丘病院

内科・消化器内科・呼吸器内科・緩和ケア内科・老年内科  
整形外科・リハビリテーション科  
〒004-0053 札幌市厚別区厚別中央3条2丁目12番1号  
TEL 011 (894) 7070

